

PLAY YOUR WAY! WIC



Si tú o alguien de tu familia ha perdido ingresos, puedes calificar para el Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, infantes y niños (WIC, por sus siglas en inglés). El programa WIC está dirigido a familias con bebés y niños de hasta 5 años, así como para mujeres embarazadas, lactantes y no lactantes que hayan tenido un bebé recientemente. El programa proporciona alimentos saludables y ofrece apoyo a la lactancia materna para las nuevas mamás.

Cada mes, las familias pueden comprar una variedad de alimentos en la tienda de comestibles con sus beneficios WIC, incluidas frutas y verduras frescas o congeladas. Durante el verano, se ofrecen dólares adicionales para comprar frutas y verduras en los mercados de agricultores.

WIC también proporciona capacitación nutricional, acceso a recetas y videos de cocina y derivaciones a otros programas. Para encontrar la ubicación más cercana, visita signupwic.com o llama a la oficina estatal al **(800)-532-1579**. Para obtener más información, visita: <https://idph.iowa.gov/wic>.

¡Que parezca un juego!

La actividad física no tiene por qué tratarse de deportes organizados ni del ejercicio tradicional. Puede ser jugar un juego tonto y divertido con tu hijo. Prueba jugar un juego con cartas UNO®, un mazo de cartas tradicional o dados. Haz que tus hijos elijan una actividad para cada color, palo o número. Luego repite esa actividad tantas veces como el número en la tarjeta.

Estos son algunos ejemplos para empezar:

- Sentadillas
- Saltos de estrella de mar o saltos de gato
- Instrumentos de baile o viento
- Círculos de brazos
- Saltitos
- Libre elección de comodines o cartas especiales

Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



Pick a better snack™



REPOLLO

- Prueba el repollo verde, rojo, napa, bok choy o de Saboya, todos parte de la familia Brassica (la misma familia que incluye al brócoli y al kale).
- Añádelo a salteados o platos de fideos asiáticos. Colócalo por encima de los tacos de pescado como ensalada de col o prepara repollo curtido para comer con pupusas.
- Cúltivalo en primavera u otoño cuando está más fresco.



COLES DE BRUSELAS

- Cultiva o encuentra una planta de coles de Bruselas y te sorprenderás. Las coles, que parecen repollos bebé, crecen a lo largo del tallo alto.
- Guarda las coles de Bruselas (otro vegetal de Brassica) en la nevera. Enjuágalas, despega las capas marchitas, rebana el tallo y córtalos por la mitad antes de cocinar.
- Pruébalos cocidos al horno, al vapor o salteados.



COLIRRÁBANO

- Amplía tus opciones de verduras y prueba el colirrábano, otro miembro de la familia Brassica.
- No lo confundas con un tubérculo; este crece sobre el suelo.
- Disfruta de los "bulbos" de color verde claro o morado crudos, cocidos al vapor o al horno. ¡También puedes comer las hojas!